

# Ma vie en bonne santé



Brochure

3

## Message aux personnes qui s'occupent des enfants :

Dire à l'enfant qu'il a le VIH a sans doute été très difficile. Cette brochure vous aidera à poursuivre le dialogue avec lui après cette étape. Cette brochure entre dans le cadre des discussions habituelles que vous aurez avec lui. Elle peut être utilisée avec des enfants âgés de plus de 9 ans.

Quand vous serez prêt(e) à parler à l'enfant, installez-vous dans un endroit confortable et à l'écart des autres. Si vous pensez que la conversation sur le sujet s'arrête sitôt que l'enfant apprend qu'il a le VIH, sachez que l'enfant aura sans doute d'autres questions à poser après avoir réfléchi à ce qu'il a entendu.

Il est tout à fait normal que l'enfant répète encore et encore les mêmes questions. Qu'il soit parfois gai et d'autres fois en colère, ou

qu'il ait peur ou reste très calme est aussi tout à fait normal. Ce sont des émotions normales que ressentent la plupart des enfants après avoir appris qu'ils ont le VIH. Le plus important, c'est de permettre à l'enfant de poser ses questions et de le réconforter quand il en a besoin. Rappelez-lui régulièrement que ce n'est la faute de personne s'il a le VIH.

*Ma vie en bonne santé* est la troisième d'une série de quatre brochures dont les trois autres sont :

- *Je reste en bonne santé*, brochure 1
- *J'apprends à me connaître*, brochure 2
- *Questions d'Ados*, un guide sous forme de questions-réponses destiné aux adolescents vivant avec le VIH.

Au dispensaire ou à l'hôpital, les conseillers, le personnel infirmier et les médecins sont là pour répondre à tes questions et te donner des informations, si nécessaire.



**Te rappelles-tu les deux premières brochures que nous avons lues : *Je reste en bonne santé* et *J'apprends à me connaître* ? Te rappelles-tu de nos discussions sur le VIH ?**

As-tu des questions sur ces brochures et sur ce dont nous avons parlé ?  
Comment te sens-tu maintenant par rapport à ton infection au VIH ?



Parfois les enfants sont tristes, en colère ou ils ont peur quand ils apprennent qu'ils ont le VIH.

Parfois ils n'ont pas envie de parler ou de jouer avec leurs amis. **Tout cela est normal.**

Si tu te sens triste, le plus important c'est d'en parler à quelqu'un, moi ou une autre personne.

T'es-tu senti(e) triste ou as-tu ressenti le besoin de parler à quelqu'un ?





Maintenant que tu as appris que tu as le VIH, tu trouves peut-être difficile de retourner à l'école et de faire tout un tas de choses comme avant.

À l'école, t'arrive-t-il de te sentir différent(e) de tes ami(e)s ?

Dis-toi bien que tout est exactement pareil qu'avant. Rien ne t'empêche de faire du sport, d'avoir des amis, et un jour d'avoir un travail et de te marier.

La seule différence, c'est que maintenant tu en sais plus sur toi-même.

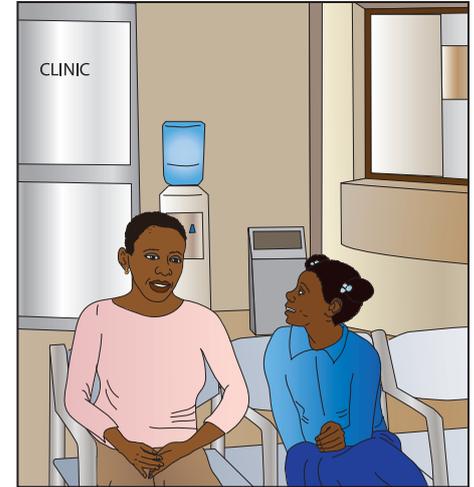


Dis-moi comment ça va à l'école pour toi ?

Comment ça se passe avec tes amis ?

**Souviens-toi que tu peux toujours venir me parler.**





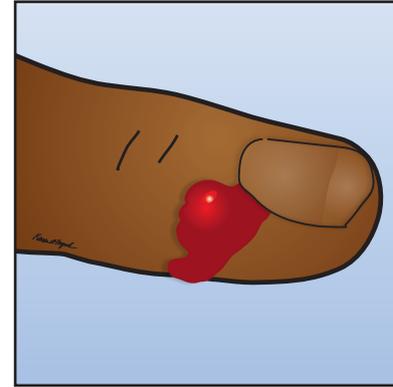
**Te souviens-tu des choses dont nous avons parlé et qui t'aident à rester en bonne santé ? Peux-tu me les rappeler ?**

Il faut manger des aliments sains, dormir suffisamment, aller à tes rendez-vous de consultation au dispensaire ou à l'hôpital, et prendre tes médicaments tous les jours si le médecin en a décidé ainsi.

Comme tu le sais, le VIH ne s'en ira pas. En grandissant, tu dois te rappeler de prendre tes médicaments tous les jours.



**Souviens-toi que le VIH est un virus qui ne se passe pas facilement d'une personne à une autre.**



Te rappelles-tu comment il se transmet d'une personne à une autre ?

- Par les relations sexuelles.
- De la mère à l'enfant pendant la grossesse ou par le lait maternel.
- Si l'on reçoit le sang d'une personne qui a le VIH.





Souviens-toi que tu ne peux pas passer le VIH aux autres quand tu les touches ou que tu les prends dans tes bras, quand tu fais du sport ou joues avec eux, quand tu partages ton assiette ou utilises les mêmes toilettes.



## Le VIH est une affaire privée, on ne doit pas en parler à tout le monde.



C'est sans doute parfois difficile de garder pour toi ton statut par rapport au VIH.

As-tu du mal à ne pas en parler à tes amis ?

Il y a des personnes avec qui tu peux en parler sans risque.

Dis-moi en qui tu as confiance et avec qui tu te sentirais à l'aise pour en parler.



## As-tu dit à quelqu'un que tu as le VIH ?

Quelle a été sa réponse ? Certaines personnes te proposeront leur aide quand tu leur en parleras.

D'autres, au contraire, peuvent se mettre en colère. Dans ce cas-là, rappelle-toi que tu n'y es pour rien. Certaines personnes ne comprennent pas ce qu'est le VIH, c'est pour cela qu'elles réagissent mal quand elles apprennent que quelqu'un est infecté.

Dans tous les cas, tu peux venir me voir et me parler.



## Ensemble, nous pouvons prendre en charge ton infection au VIH.

Le meilleur moyen d'y parvenir est de prendre tes médicaments, d'aller aux consultations au dispensaire ou à l'hôpital et de manger des aliments sains.

Je vais t'aider à rester en bonne santé. Le personnel infirmier, les médecins et les conseillers vont eux aussi t'aider.

Ensemble, nous allons faire en sorte que tu restes en bonne santé.

Que penses-tu de tout cela ?



## As-tu d'autres questions ?

As-tu d'autres sujets d'inquiétude ?

Souviens-toi que tu  
peux toujours venir en  
parler avec moi ou avec  
quelqu'un d'autre en  
qui tu as confiance.



## Je pense à... Et je ressens...

(Écris ou dessine ce que tu ressens)



## Remerciements

Cette brochure a initialement été conçue en 2010 par l'équipe South to South Program for Comprehensive Family HIV Care & Treatment (S2S) (Stellenbosch University, Afrique du Sud), sous la direction de Janine Clayton et sous le titre *Ma vie en bonne santé*, projet de \_\_\_\_\_. La version 2010 de la brochure a été élaborée avec le soutien de International Center for AIDS Care and Treatment Programmes (ICAP) (Columbia University Mailman School of Public Health) ; le travail de coordination a été réalisé par François Xavier Bagnoud (FXB) Center (School of Nursing, University of Medicine and Dentistry of New Jersey). La brochure originale a été illustrée par Karen A. Forgash. Le texte a été mis au point par Deanne Samuels, Nikhita Pandian, Leah Pandian, Virginia Allread et Beth Hurley.

Cette brochure initiale a été révisée en 2012 après évaluation des matériels originaux. La révision a été effectuée sous la direction de Janine Clayton (S2S), avec le soutien de Virginia Allread (FXB Center), Dana Greeson [AIDS Support and Technical Assistance Resources (AIDSTAR-One) Project], Edward Pettitt [Baylor International Pediatric AIDS Initiative (BIPAI)], Anouk Amzel et Sara Bowsky [AID des États-Unis d'Amérique (USAID)]. Cette brochure a été illustrée une nouvelle fois par Karen A. Forgash.

La révision de cette brochure a été rendue possible grâce au soutien du Plan d'urgence du Président des États-Unis en matière de lutte contre le sida (PEPFAR) par l'Agence américaine pour le développement international (USAID) dans le cadre du contrat GHH-I-00-07-00059-00, AIDSTAR-One Project, Sector I, Task Order 1. Les opinions exprimées dans cette publication sont celles des auteurs et ne reflètent pas nécessairement le point de vue d'USAID ou du gouvernement américain.

Veuillez vous rendre sur le site [www.AIDSTAR-One.com](http://www.AIDSTAR-One.com) pour télécharger une copie de cette brochure.

La traduction de l'anglais vers le français de la brochure *Ma vie en bonne santé* a été effectuée par Jocelyne Mulera.



